info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۱۴۱

دوشنبه / ۲۸ شهریور / ۱۴۰۱

۲۲ / صفر / ۱۴۴۴

19 / September / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری

نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری

تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۲۴۲-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳

چاپ: کارگر

حافظ امروز با حافظ

چون نقشِ غم ز دور ببینی شراب خواه
تشخیص کرده‌ایم و مداوا مقرر است
از آستانِ پیرِ مغان سر چرا کشیم؟
دولت در آن سرا و گشایش در آن در است

فرهنگ

گفتم مورز عشق بتان گرچه جور عشق
انصاف می‌دهم که ز انصاف خوش تر است

خاقانی

اذان اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۲۸	۰۶:۵۲	۱۲:۵۹	۱۹:۰۶	۱۹:۲۴

برگ

هیچ انسانی کامل نیست اما آدم‌هایی که خیال می‌کنند، کامل هستند هرگز به درد کار تیمی نمی‌خورند.

جان ماکسول

مکث

سرمایه‌گذاری در مسکن افزایش یافت

شاخص‌های مختلفی در بازار، هزینه نهایی ساخت و عرضه مسکن را تعیین می‌کند. در سال های اخیر شاخص‌ها در جهتی بوده که جهش‌های پی در پی قیمت مسکن را در پیش داشته است. مهمترین این شاخص‌ها قیمت نهاده‌های ساختمانی و میزان سرمایه‌گذاری در بخش ساختمان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، تورم نهاده‌های ساختمانی در سال‌های اخیر نشان می‌دهد این بخش مهم در ساختمان‌سازی تورم سالانه بالایی را از سال ۹۷ داشته است. سال ۹۶ تورم سالانه مصالح ساختمانی ۱۲،۳ درصد بود اما در سال ۹۷ تورم سالانه مصالح ساختمانی به ۴۷،۸ درصد افزایش یافت. در بهار ۱۴۰۰ تورم مصالح ساختمانی ۹۳،۵ درصد را ثبت کرد. افزایش قیمت مصالح ساختمانی در کنار عامل مهم دیگر در هزینه ساخت مسکن یعنی افزایش قیمت زمین موجب کاهش ساخت و ساز بخش خصوصی و سرمایه‌گذاری این بخش در مسکن شده است. با توجه به اینکه در این سال‌ها، دولت برنامه‌ای برای بخش مسکن نداشت، کاهش اقبال بخش خصوصی به ساخت مسکن، عامل مهم دیگری در کاهش تولید مسکن و افزایش چند برابری قیمت‌ها بود. سرمایه‌گذاری بخش خصوصی در ساختمان‌های جدید در سال ۹۶ برابر ۷۳ هزار میلیارد تومان بود که در سال ۱۴۰۰ با افزایش چند برابری به بیش از ۴۵۰ هزار میلیارد تومان رسیده است. سرمایه‌گذاری بخش خصوصی در ساختمان‌های جدید در سال ۹۹ برابر ۲۲۷ هزار میلیارد تومان بوده است.

افزایش سرمایه‌گذاری بخش خصوصی در کنار برنامه حمایتی دولت برای ساخت ۴ میلیون مسکن، چشم‌انداز بهتری از تولید و عرضه مسکن را ارائه می‌دهد.

تورم بالای هزینه ساخت از یک سو و کاهش قدرت خرید مردم از سوی دیگر، اقبال سازندگان به ساخت ساختمان را کاهش داد. همزمان دولت قبل نیز برنامه‌ای برای ساخت مسکن نداشت. کاهش ۵۰ درصدی ساخت در ۸ سال دولت یازدهم و دوازدهم به این ترتیب رقم خورد. سازندگان نگران بودند که با هزینه بالا خانه بسازند اما مردم نتوانند واحدهای ساخته شده را با هزینه تمام شده بخرند. به همین دلیل کاهش عرضه مسکن در سال های اخیر در بازار مسکن مشکل‌ساز شده است. در ۸ سال گذشته، در هر سال بطور متوسط ۳۷۵ هزار واحد مسکونی در کشور ساخته شده است که این میزان نسبت به نیاز سالانه حدود ۹۰۰ هزار واحد مسکونی فاصله زیادی دارد. سال گذشته برای ۳۹۵ هزار واحد مسکونی پروانه ساخت صادر شده است. البته با توجه به شروع برنامه نهضت ملی مسکن و ساخت سالانه یک میلیون مسکن، انتظار این بود که آمار پروانه ساختمانی صادر شده در سال ۱۴۰۰ نسبت به سال‌های قبل افزایش حدود دو برابری داشته باشد. متولیان بخش مسکن می‌گویند با توجه به این صدور، پروانه ساختمانی روندی طولانی دارد. برای واحدهای شروع‌شده مسکن نهضت ملی هنوز پروانه رسمی صادر نشده است و آمار پروانه ساختمانی واحدهای نهضت ملی مسکن هنوز در آمار رسمی صدور پروانه‌های ساختمانی وارد نشده و به همین علت آمار صدور پروانه ساختمانی در سال گذشته همچنان نسبت به نیاز کشور کمتر است.

دولت در اقدامی دیگر برای جلب نظر سازندگان برای ساخت و ساز، وام ساخت را در تهران به ۴۵۰ میلیون و در کلانشهرهای دیگر ۴۰۰ و شهرهای بزرگ به ۳۵۰ میلیون تومان افزایش داد. هر چه سهم پوشش تسهیلات نسبت به هزینه کل ساخت افزایش یابد سرمایه‌گذاری بخش خصوصی برای ساخت مسکن بیشتر می‌شود. در کنار افزایش تسهیلات ساخت، دولت مصالح ساختمانی را در نهضت ملی مسکن با نرخ عمده در اختیار سازندگان بخش خصوصی قرار می‌دهد. تأمین نهاده‌های ساختمانی در این طرح در قالب زنجیره تأمین است. برای رونق بازار ساخت باید بازار تقاضا نیز رونق بگیرد. اگر سرمایه‌گذاران نسبت به فروش واحدهای ساخته شده با سود متعارف تردید داشته باشند ساخت‌وساز کاهش می‌یابد. تلاش دولت این است که هزینه ساخت را در برنامه نهضت ملی مسکن کاهش دهد تا از یک سو بخش خصوصی برای ساخت و ساز و سرمایه‌گذاری از این طرح استقبال کند و از سوی دیگر متقاضیان توان خرید این واحدها را داشته باشند. زمین رایگان، تأمین زنجیره نهاده‌های ساختمانی به قیمت تولید، پرداخت تسهیلات ساخت و همچنین پرداخت یارانه به سود تسهیلات برای متقاضیان در ۳ دهک پایین، بخشی از راهکارهای کاهش هزینه تمام شده ساخت در نهضت ملی مسکن است.

اقداماتی از این دست باعث کند شدن تورم ماهانه مسکن در مرداد امسال شده است. تورم ماهانه مسکن شهر تهران که از فروردین تا تیرماه افزایشی بود در مرداد ماه کند شده است. تورم ماهانه مسکن در فروردین امسال ۴،۳ درصد در اردیبهشت ۶ درصد، در خرداد ۷،۱ درصد و در تیرماه ۸،۳ درصد بوده است که این عدد در مردادماه به ۱،۸ درصد رسیده است.

به عبارتی تورم ماهانه مسکن در مرداد ماه نسبت به تورم ماهانه تیر حدود ۷ درصد کاهش دارد. ثبات در بازار مسکن به شاخص‌های مختلفی وابسته است. اگر این شاخص‌ها نوسان غیر معمولی نداشته باشند قیمت در بازار مسکن غیرمتعارف نخواهد بود. بنابراین کاهش تورم در بخش زمین و نهاده و از سوی دیگر حمایت از سازندگان و خریداران می‌تواند بازار مسکن را از رکود در تولید و خرید به سمت رونق سوق دهد. در حال حاضر هزینه اجاره مهمترین معضل در بازار مسکن است. این معضل نیز تحت تأثیر افزایش قیمت مسکن خود را نشان داده است. با عرضه مسکن به قیمت تمام شده متناسب با توان مالی خریداران تعداد مستأجران نیز کمتر و در نتیجه قیمت واحدهای اجاره‌ای به قیمت متعارف بازار نزدیک می‌شود.

گزارش روز

بدون یک کلیه می‌توانی زندگی کنی، بدون آیفون چه‌طور؟!

هر سال در اولین روز عرضه محصولات جدید شرکت اپل شاهد تصاویر و اتفاقات عجیب در کشورهای مختلف دنیا هستیم در این گزارش به بررسی چند مورد از حواشی امسال و سال‌های گذشته این اتفاق پرداخته‌ایم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شرکت «اپل» امسال نیز مثل سال‌های گذشته چشم‌های طرفدارانش در سراسر دنیا را با شعبده‌بازی ۷ سپتامبرش گرد کرد. مراسمی که هر ساله هواداران این شرکت چشم می‌مالانند که به صورت زنده پای آن بنشینند و گاهی حتی مثل قرعه‌کشی جام جهانی، در برنامه‌های مختلف اینترنتی این مراسم را با گزارش مجری و تحلیل کارشناس تماشا کنند.

اتفاقی که در کشور خودمان هم غریبه نیست و همین امسال، چند برنامه اینترنتی با ساخت حرفه‌ای و در استودیوهایی مجهز به صورت زنده مراسم سالانه اپل را پوشش دادند و کارشناس‌ها به صورت زنده محصولات در حال معرفی این شرکت را تحلیل کردند. شاید چیزی فراتر از آنچه از برنامه‌های پوشش مراسم قرعه‌کشی جام جهانی سراغ دارید!

هر سال، چندی بعد از مراسم رونمایی محصولات جدید شرکت «اپل» پیش‌فروش این محصولات آغاز می‌شود و بعد هم در روزی مشخص، در مراکز فروش این شرکت در دسترس خریداران قرار می‌گیرد.

اما اتفاقی که نزدیک به ۱۰ سال است سوژه عکاسان می‌شود و خود شرکت اپل هم بدش نمی‌آید که آن را پوشش بدهد و در رسانه‌هایش منتشر کند، صف‌های طویلی است که مقابل مراکز فروش محصولات این شرکت شکل می‌گیرند. مردمی که از روز قبل از آغاز عرضه، خودشان را به مراکز فروش می‌رسانند و ساعت‌ها منتظر ماندن در صف خریداران را به جان می‌خرند که گوشی آیفون جدید در اولین روز عرضه به دستشان برسد.

البته صف کشیدن مقابل مراکز فروش اپل دیگر مثل عرضه آیفون ۵ و ۶ آن قدر عجیب و افسانه‌ای نیست. گزارش‌های رسانه‌های مختلف دنیا از اولین روز عرضه آیفون ۱۴ نشان می‌دهد که امسال در بعضی کشورها از جمله بریتانیا دیگر خبری از آن صف‌های طولانی نبود اما باز هم نمی‌شود از خیل هواداران آیفون که در بسیاری از کشورها مقابل مراکز فروش صف کشیده‌اند، چشم‌پوشید.

در این میان، تصویری از سه جوان تایلندی به خبر دلغ شبکه‌های اجتماعی دنیا تبدیل شد و کار تا جایی بالا گرفت که مقامات تایلند در برابر آن واکنش نشان دادند. سه جوان تایلندی تصویرشان را با آیفون ۱۴ و پهلوهای بادانژ شده منتشر کردند! تصویری که فوراً با اظهار نظرهای مختلفی در شبکه‌های اجتماعی بازنشر شد.

از شوخی‌های کاربرانی که در بازنشر این تصویر نوشته بودند: «تو می‌توانی با یک کلیه زندگی کنی، اما آیا بدون آیفون ۱۴ می‌توانی؟» تا صفحات خبری که این تصویر را با خبر «فروش کلیه برای خرید آیفون ۱۴» بازنشر کردند.

یکی از مقامات مسئول تایلند هم که تصویر سه جوان و خبری که به آن پیوست شده بود را جدی گرفته بود، فوراً علیه آن موضع گرفت و از مقامات قضائی کشورش خواست تا با این دست رفتارها مقابله کنند!

رئیس سازمان اهدای عضو تایلند اما در اظهار نظری رسمی به رسانه‌ها گفت که این تصویر صرفاً طنزپردازی سه جوان بوده و خرید و فروش اعضای بدن در تایلند غیرقانونی است. البته هر چند تصویر سه جوان تایلندی شوخی بود اما خبر فروش کلیه برای خرید آیفون چندان با رسانه‌های دنیا غریبه نیست. در سال‌های ۲۰۱۹ و ۲۰۲۰ خبرهایی در رسانه‌ها از یک نوجوان ۱۷ ساله و یک جوان ۲۵ ساله چینی منتشر شد که برای خرید محصولات اپل کلیه‌مان را فروخته بودند.

شرکت اپل که سال‌ها به عنوان ارزشمندترین شرکت جهان معرفی می‌شد و بر سر این عنوان با «آرامکو»، غول نفتی عربستان سعودی رقابت دارد، هر سال با معرفی محصولات جدید خود از فناوری‌های رونمایی می‌کند که اغلب آن پیش‌تر در دسترس کاربران و علاقه‌مندان فناوری قرار نداشته‌اند اما این حجم از هواداری تنها از پیشرو بودن این شرکت در فناوری ناشی نمی‌شود.

برای پی بردن به علل محبوبیت محصولات این شرکت بین کاربرانش باید برندینگ آن را مورد بررسی قرار داد چیزی که باعث می‌شود علاقه‌مندان این محصولات ساعت‌ها در صف بمانند تا گوشی موبایلی را تهیه کنند که تنها در چندویژگی با مدل قبلی‌اش متفاوت است. همین مسئله هم باعث شده برخی کاربران شبکه‌های اجتماعی با خریداران آیفون جدید شوخی‌های مختلفی بکنند و لقب‌های مختلفی روی آن‌ها بگذارند.

یکی از لقب‌هایی که اصطلاحاً «متنفران آیفون» به علاقه‌مندان آن می‌دهند: «isheep» است. این کلمه که از ترکیب حرف «i» که پیشوند محصولات اپل است با کلمه «گوسفند» تشکیل شده به پیروی بی چون و چرای علاقه‌مندان اپل از محصولات جدید این شرکت اشاره دارد.

البته علاقه‌مندان اپل نیز مخالفان‌شان را از چنین القابی بی‌بهره نگذاشته و کلمات مختلفی را برای گروه‌های مختلف از جمله کاربران اندروید ابداع کرده‌اند!

اشاره

این جملات را به بچه‌ها نگویید!

مایزگ‌ترها ممکن است بی‌حوصله باشیم یا گاهی از کوره دربرویم ولی حتی در این مواقع هم نباید یادمان برود مخاطب ما یک کودک است و تک‌تک جملات و حتی کلمات ما تأثیر عمیقی بر ذهن او می‌گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، دنیای کودکان درست مثل خودشان ظریف و شکننده است پس همان‌طور که مراقب جسم‌های نحیف بچه‌ها هستیم باید حواس‌مان به احساسات شکننده آنها هم باشد.

مایزگ‌ترها ممکن است بی‌حوصله باشیم یا گاهی از کوره دربرویم ولی حتی در این مواقع هم نباید یادمان برود مخاطب ما یک کودک است و تک‌تک جملات و حتی کلمات ما تأثیر عمیقی بر ذهن او می‌گذارد. یکی از انواع این جملات، «طرد کننده»هاست: همان‌هایی که معمولا به این شکل ادا می‌شوند: «من دیگه ملمان با بابای تو نیستم» یا «دیگه تو رو دوست ندارم».

بچه‌ها این قبیل جملات را باور می‌کنند و حس ناامنی به آنها دست می‌دهد.

جملات برچسبی هم خطرناکند مثلا «از تو شیطون و شلوغ‌تر» یا «بی‌انضباط‌تر وجود ندارم». بچه‌های کیمین‌وسال قادر نیستند با این جملات منفی کنار بیایند.

پس در نتیجه همیشه به خودشان از دریچه این واژه‌ها نگاه می‌کنند. تکلیف جملات مقایسه‌ای و تهدیدی هم که مشخص است و معمولا بیشتر از انواع دیگر جمله‌ها به کار می‌رود؛ در حالی که والدینی که به مهارت فرزندپروری مجهزند به جای تهدید و مقایسه با عصبانی‌شدن و دست‌زدن به رفتارهای خشونت‌آمیز، استعدادها و توانایی فرزندشان را شناسایی می‌کنند و آنها را پرورش می‌دهند.

برش

نور موبایل چه تأثیری بر بدنمان می گذارد؟

این یک عادت اشتباه است که به‌معضل اینکه به رختخواب می‌روید، گوشی را دستمان می‌گیریم و شبکه‌های اجتماعی را بالا و پایین می‌کنیم چراکه براساس تحقیقات منتشرشده، بررسی گوشی قبل از خواب می‌تواند دلیل افزایش وزن شما باشد و در عین حال به پوست شما آسیب بزند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا امروزه تلفن همراه به بخش مهمی از زندگی تبدیل شده است. تا جایی که برای انجام خیلی از کارهای روزمره از خرید خانه، کسب‌وکار، گرفتن تاکسی و اطلاع از اخبار روز جهان وابسته به این ابزار کوچک شده‌ایم. این وسیله هوشمند خیلی وقت‌ها ما را از تنهایی نجات می‌دهد و ارتباط با دیگران را آسان کرده و ابزار سرگرمی ما را فراهم می‌کند. تلفن همراه با همه مزایایی که دارد اما نور آبی ساطع شده از آن می‌تواند آسیب قابل توجهی به سلامت ما وارد کند.

کنترل وزن و داشتن پوست صاف و شفاف از اهمیت بالایی به‌خصوص در میان زنان برخوردار است اما مطالعات نشان داده است که نور ساطع‌شده از موبایل، تبلت و لب تاپ نه‌تنها بینایی را ضعیف می‌کند بلکه بر روی دو عضو ظاهری بدن- پوست و وزن- تأثیر فوق‌العاده‌ای می‌گذارد.

نور موبایل به‌اندازه نور خورشید مضر است

همه ما کم‌وبیش درباره اشعه‌های مضر UV که از نور خورشید ساطع می‌شود، شنیده‌ایم و اغلب تلاش می‌کنیم تا با اقدامات لازم از جمله استفاده از کرم ضد آفتاب، از پوستمان در برابر نور خورشید محافظت کنیم اما خیلی از مردم بلوجود مراقبت از پوست در برابر نور خورشید از این موضوع آگاه نیستند که نور آبی ساطع‌شده از صفحه‌نمایش موبایل و لب تاپ نیز به‌اندازه نور خورشید سلامت پوست را به خطر می‌اندازد.

نور آبی ساطع‌شده در اکثر صفحه‌نمایش‌هایی که ما استفاده می‌کنیم، نوری با طول موج کوتاه است که انرژی زیادی ساطع می‌کند. از این رو، استفاده مداوم از این وسیله الکترونیکی و قرار گرفتن در معرض نور مضر آن، به یک نگرانی جدی تبدیل شده است. اگرچه دریافت مقدار مشخصی از نور خورشید برای بدن ما مفید است اما نوری که از موبایل و لب تاپ ساطع می‌شود، ساخته دست بشر است و ازاین رو هیچ تأثیر مثبتی ندارد.

نور موبایل منجر به پیری و شل شدن پوست می‌شود

تحقیقات نشان داده که نور آبی صفحه‌نمایش گوشی‌های هوشمند، لپ‌تاپ و تبلت می‌تواند منجر به پیری جیین‌چروک، افزایش رگ‌دانه و شلی پوست شود. افرادی که رنگ پوست تیره‌تری دارند محتوای ملانین بیشتری در پوست خود دارند و ازاین‌رو، بیشتر در معرض قرمزی ناشی از نور صفحه‌نمایش و رنگ‌دانه‌ها هستند. کلاژن سالم به دلیل نور صفحه‌نمایش شکسته می‌شود و این باعث ایجاد لکه‌های سیاه و رنگ‌دانه‌های بیش‌ازحد می‌شود، بنابراین مهم است که از پوست خود در برابر هرگونه آسیب ناشی از نور ساطع‌شده از صفحه‌نمایش محافظت کنیم اگرچه در این دنیای فناوری محور نمی‌توان بطور کامل استفاده از لپ‌تاپ و موبایل را کنار گذاشت لذا بهترین راه برای محافظت از پوست، استفاده از کرم ضد آفتاب است. حتی زمانی که در خانه هستید زیرا SPF موجود در کرم‌های ضد آفتاب از پوست در برابر هرگونه نور مضر محافظت می‌کند.

نگاه کردن به تلفن همراه قبل از خواب یکی از دلیل چاقی است

خواب به دلایل زیادی برای بدن مهم است. بدن شما هنگام خواب هورمون‌هایی تولید می‌کند که به رشد بدن، عضله‌سازی، مبارزه با بیماری‌ها و ترمیم بر خلق‌وخو، سلامت وزن و توانایی شما برای انجام فعالیت‌های روزانه تأثیر بگذارد.

چرخه شبانه‌روزی یک فرآیند طبیعی و درونی است که چرخه خوابیدن‌ها را تنظیم می‌کند و تقریباً هر ۲۴ ساعت تکرار می‌شود. چرخه‌های طبیعی روزانه بدن در درجه اول به نور و تاریکی پاسخ می‌دهند. خوابیدن در شب و بیدار بودن در روز نمونه‌ای از چرخه شبانه‌روزی مرتبط با نور است.

ساعت بیولوژیک در مغز به همانگ کردن ریتم‌های طبیعی بدن و تنظیم فعالیت‌هایی مانند خواب و اشتها کمک می‌کند. وقتی نور کمتری وجود دارد، مغز هورمونی به نام ملاتونین را بیشتر می‌سازد که این امر باعث خستگی می‌شود. مطالعات روی حیوانات نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض نور موبایل در شب ممکن است ملاتونین را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به تغییر در ریتم شبانه‌روزی و افزایش وزن ناشی از تغییر الگوهای غذایی شود.

کنترل وزن با محدود کردن استفاده از موبایل در شب

محققان از طریق آزمایش‌هایی روی موش‌ها نر دریافتند که حتی یک ساعت قرار گرفتن در معرض نور آبی موبایل در شب، قند خون آن‌ها را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود آن‌ها نیز قند بیشتری بخورند. بر اساس این مطالعه، محققان به این نتیجه دست یافتند که بین قرار گرفتن در معرض نور آبی ساطع‌شده از گوشی‌های هوشمند و افزایش اشتها و چاقی ارتباط وجود دارد. همچنین تحقیقات محققان دانشکده پزشکی هاروارد نیز نشان داده که قرار گرفتن در معرض نور آبی در اواخر شب با بی‌خوابی، سرطان، بیماری قلبی و حتی دیابت مرتبط بوده است. بنابراین، بهترین اقدام برای محافظت از خود در برابر اثرات مضر نور آبی موبایل، محدود کردن زمان استفاده از این وسیله در شب است.

محققان توصیه می‌کنند که در صورت نیاز به استفاده از تلفن همراه در شب، تلفن همراه را روی حالت شب فعال کنید. در این صورت صفحه‌نمایش به رنگ نارنجی و کمتر آبی درمی‌آید و باعث می‌شود به چشم آسیب کمتری وارد شود و در نهایت ملاتونین تحت تأثیر کمتری قرار بگیرد.

برای فعال کردن حالت شب در تلفن همراه کافی است به Setting بروید و وارد قسمت Display شوید و ازاینجا Night Light را فعال کنید.

هنگام غذا خوردن از تلفن همراه استفاده نکنید

مطالعه جدیدی که در مجله علمی Physiology & Behavior منتشرشده نشان می‌دهد که استفاده از تلفن همراه در حین غذا خوردن می‌تواند منجر به افزایش وزن و چاقی شود. در این مطالعه از ۱۶ مرد و ۲۶ زن استفاده شد که به آن‌ها سیبی غذا داده شد و سپس از آن‌ها خواسته شد تحت سه شرایط مختلف آزمایشی غذا بخورند.

آن‌ها در حالت اول هنگام غذا خوردن از گوشی هوشمند خود استفاده کردند، در دومی هنگام مطالعه مقاله غذا خوردند و در سومی، در حال غذا خوردن اجازه نداشتند به تلفن یا مجله خود نگاه کنند. حدس می‌زنید آن‌ها چه زمانی بیشتر غذا خوردند؟ وقتی آن‌ها به تلفن یا مجله خود نگاه می‌کردند. دوراقع آن‌ها زمانی که در غذا خوردن به تلفن همراه و مجله نگاه می‌کردند، ۱۵ درصد بیشتر از زمانی که اجازه نداشتند به این دو نگاه کنند، کالری دریافت کردند.

در این مطالعه محققان دریافتند استفاده از تلفن همراه در حین غذا خوردن باعث حواس‌پرتی شده و منجر به این می‌شود که شما به میزان غذای خود توجه نکنید و بیش‌ازاندازه غذا بخورید که این امر می‌تواند منجر به افزایش وزن و چاقی شود.

رسانه چه خبر

۱۵۴ میلیون دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است

وبدا: بر اساس آخرین اطلاعات تا کنون ۶۵ میلیون و ۶۰ هزار و ۵۱۵ نفر دوز اول، ۵۸ میلیون و ۴۵۴ هزار و ۵۹۶ نفر دوز دوم و ۳۱ میلیون و ۱۲۰ هزار و ۶۵۲ نفر، دوز سوم و بالاتر واکسن کرونا را تزریق کرده اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۵۴ میلیون و ۴۳۵ هزار و ۷۶۳ دوز رسید. در شبانه‌روز گذشته ۳ هزار و ۱۹۶ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

۱۶ نوبت مراقبت بهداشتی از کودکان زیر ۵ سال

مهر: مدیر کل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت گفت: ۱۲ نوبت مراقبت بهداشتی برای کودکان زیر ۲ سال و ۱۶ نوبت مراقبت برای کودکان زیر ۵ سال انجام می شود. محمدرضا صائینی افزود: با توجه به اهمیت سلامت کودکان در شکل‌دهی سلامت عمومی جامعه ۱۲ نوبت مراقبت برای همه کودکان زیر ۲ سال و ۱۶ نوبت مراقبت برای همه کودکان زیر ۵ سال ساکن در جمهوری اسلامی، اعم از ایرانی و غیر ایرانی تعریف شده است. وی ادامه داد: در این مراقبت‌ها بیش از ۲۲ خدمت بهداشتی مهم و کلیدی به صورت رایگان ارائه می‌شود و واکسیناسیون بر علیه بیماری‌های واگیردار یکی از مهمترین این خدمات است. صائینی افزود: همکاران بهورز ما در مناطق روستایی و عشایری برای ارائه این بسته‌های خدمتی با ساکنان منطقه تحت پوشش خود در ارتباط هستند و خدمات را به صورت فعال ارائه می‌دهند. مدیر کل دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس وزارت بهداشت گفت: از والدین ساکن در مناطق شهری کشور هم خواهم ضمن مراجعه به موقع به پایگاه‌های سلامت شهری و یا مراکز خدمات جامع سلامت، با تلقیح به موقع واکسن‌ها سلامت فرزندان خود را تضمین کنند.

فشار خون را با این راهکار ساده کاهش دهید

سایکولوژی: نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد بالا رفتن از پله می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. بالا رفتن از پله باعث می‌شود سفتی شریان کاهش و قدرت یا افزایش یابد. بر اساس آمار منتشر شده حدود نیمی از آمریکایی‌ها و حدود ۳۰ درصد از بریتانیایی‌ها به بیماری فشار خون مبتلا هستند اما بسیاری از آنان از بیماری خود آگاه نیستند زیرا معمولا این عارضه هیچ علامتی ندارد. افزایش فشار خون خطر حمله قلبی و سکته را افزایش می‌دهد؛ بنابراین بررسی این مشکل حائز اهمیت است. نتایج حاصل از یک تحقیق جدید که مطالعه‌ای روی ۴۱ زن کرهای بود و همه آنان فشار خون بسیار بالایی داشتند، نشان داد بالا رفتن از پله‌ها فشار خون را کاهش و قدرت یا را افزایش می‌دهد. نیمی از افراد شرکت‌کننده چهار بار در هفته بین ۲ تا پنج بار در روز از پله‌ها بالا رفتند. دکتر جوان پینکرتون، مدیر اجرایی انجمن یائسگی آمریکای شمالی، گفت: نتایج این مطالعه نشان می‌دهد چگونه مداخلات و تغییرات ساده در سبک زندگی مانند بالا رفتن از پله می‌تواند در پیشگیری یا کاهش اثرات منفی یائسگی و افزایش سن بر سیستم عروقی و عضلات پای زنان یائسه مبتلا به فشار خون بالا موثر باشد.

نوشیدنی‌های گازدار و افزایش احتمال ابتلا به سرطان‌های مرگ‌بار

مدیسن نت: تحقیقات جدید دلیل دیگری بر کاهش مصرف نوشابه های گازدار را ارائه می کنند. نوشیدن بیش از حد نوشیدنی های شیرین ممکن است خطر مرگ ناشی از سرطان را افزایش دهد. مارجوری مک‌کالو سرپرست تیم تحقیق و مدیر ارشد علمی تحقیقات اپیدمیولوژی در انجمن سرطان آمریکا توضیح داد: نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر از عوامل خطر شناخته شده برای افزایش وزن، اضافه وزن و چاقی هستند. بر اساس این مطالعه، به نظر می‌رسد نتایج مربوط به شاخص توده‌بدنی بالاتر شرکت کنندگانی است که به‌طور منظم این نوشیدنی‌های شیرین‌شده با قند را مصرف می‌کردند. محققان از داده‌های یک مطالعه پیشگیری از سرطان استفاده کردند و به دنبال ارتباط بین این نوشیدنی‌ها و همه انواع سرطان‌ها، سرطان‌های مرتبط با چاقی و ۲۰ نوع سرطان بودند. آنها شرکت کنندگان را از سال ۱۹۸۲، زمانی که بیش از ۹۳۴ هزار نفر بدون سرطان اطلاعاتی در مورد مصرف نوشیدنی ارائه کردند، تا سال ۲۰۱۶ دنبال کردند. محققان دریافتند که بیش از ۱۳۵ هزار شرکت کننده تا سال ۲۰۱۶ بر اثر سرطان جان خود را از دست داده‌اند. در حالی که نوشیدن بیش از دو نوشیدنی شیرین شده با قند در روز در مقایسه با افرادی که هیچ یک از این نوشیدنی‌ها را مصرف نمی‌کردند، با مرگ و میر ناشی از سرطان مرتبط نبود، اما با افزایش خطر ابتلاء به سرطان‌های مرتبط با چاقی همراه بود. مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با قند با افزایش نرخ مرگ و میر ناشی از سرطان روده بزرگ و کلیه مرتبط بود. در شرکت‌کنندگانی که نوشیدنی‌های شیرین‌شده مصنوعی مصرف می‌کردند، خطر ابتلاء به سرطان پانکراس (لوزالمعده) نیز افزایش یافت. مک کالو در بیانیه خبری انجمن سرطان آمریکا گفت: این نتایج باید خط مشی عمومی در مورد مصرف نوشیدنی‌های شیرین را برای کاهش خطر ابتلاء به سرطان برای مردان و زنان نشان دهد.